

# スタジオレッスン

## 5月

日	月	火	水	木	金	土
開店10:00~	開店10:00~	<b>休館日</b>	開店10:00~	開店10:00~	開店10:00~	開店10:00~
	10:15~11:15		10:15~10:20 ラジオ体操 寺内☆	10:15~11:00 体カアップ!! バランスボール 西垣内☆	10:15~11:15 ヨガ (限定20名) 中村 ☆☆~☆☆☆	10:15~11:00 美ボディ 体幹トレーニング 國本 ☆☆~☆☆☆
	ヨガ (限定20名) 中村 ☆☆~☆☆☆		10:30~11:15 エアロビクス 岩崎 ☆☆~☆☆☆	<b>1・3週目休講</b>		
	11:25~11:40 青竹 寺内☆			11:05~11:50 リズム&フィジカ ルトトレーニング 中本 ☆☆~☆☆☆		
	14:00~14:15 ストレッチ 寺内☆		14:00~14:10 ラジオ体操 寺内☆	14:00~14:10 ラジオ体操 寺内☆	14:00~14:20 筋膜リリース 寺内☆	
	14:20~14:40 かんたん トレーニング 寺内☆		14:20~14:40 青竹体操 寺内☆	14:20~14:40 肩こり腰痛体操 寺内☆		
利用終了16:45 閉館17:00						
☆の数で レッスンの 強度が 分かります ☆..弱い ☆☆..やや強い ☆☆☆..強い  参考に して下さい	19:00~20:00 ヨガ 玉井 ☆☆~☆☆☆	19:00~19:45 ダンスエアロ 岩崎 ☆☆~☆☆☆	19:00~19:45 エアロビクス 岩崎 ☆☆~☆☆☆	19:00~20:00 ヨガ 玉井 ☆☆~☆☆☆		
	利用終了20:45 閉館21:00		利用終了20:45 閉館21:00	利用終了20:45 閉館21:00	利用終了20:45 閉館21:00	利用終了20:45 閉館21:00

# プールレッスン

## 5月

日	月	火	水	木	金	土
開店10:00~	開店10:00~	<b>休館日</b>	開店10:00~	開店10:00~	開店10:00~	開店10:00~
			10:00~12:40 までスクール 授業の為プール コース制限 があります	10:30~11:15 ベビースイミング 寺内☆	11:25~11:45 アクア ウォーキング 寺内☆	10:30~11:15 ベビースイミング 寺内☆
	12:00~12:20 クロール初級 森山☆			12:00~12:30 アクアビクス 中本 ☆☆~☆☆☆		
	12:30~13:00 アトヨム30 森山☆					
	15:30~19:10まで スクール授業の為 プール利用コース 制限があります			15:30~19:10まで スクール授業の為 プール利用コース 制限があります	15:30~19:10まで スクール授業の為 プール利用コース 制限があります	15:30~19:10まで スクール授業の為 プール利用コース 制限があります
				15:00~15:15 浮き棒 寺内☆		
利用終了16:45 閉館17:00						
☆の数で レッスンの 強度が 分かります ☆..弱い ☆☆..やや強い ☆☆☆..強い  参考に して下さい						
	利用終了20:45 閉館21:00		利用終了20:45 閉館21:00	利用終了20:45 閉館21:00	利用終了20:45 閉館21:00	利用終了20:45 閉館21:00

メール通知について	プログラム休講日
<p>今後、台風・洪水・大雪等の異常気象などにより 急な臨時休館、お得なキャンペーン情報など 会員の皆さまにいち早く情報をお届けする為、 メールでご連絡させていただきます。</p> <p><b>※電話でのご連絡は致しておりませんので、 ご了承ください。</b></p> <p>未登録、メールが届かない、変更した方は フロントでの登録をお願いいたします。</p>	<b>5月3日(金)4日(土)6日(月)</b>
	<b>ENJOY休館日 29(水)30(木)31(金) 毎週火曜日</b>
	<b>5月の届出締切日</b> 5月13日(月)まで退会届、休会届を受付いたします。 ※ 15日以降の退会届は受付できません ※ 不明な点がありましたら、フロントまで。 ※ <b>5月27日(月)が6月分会費引落日です。</b>

メール通知について	プログラム休講日
<p>今後、台風・洪水・大雪等の異常気象などにより 急な臨時休館、お得なキャンペーン情報など 会員の皆さまにいち早く情報をお届けする為、 メールでご連絡させていただきます。</p> <p><b>※電話でのご連絡は致しておりませんので、 ご了承ください。</b></p> <p>未登録、メールが届かない、変更した方は フロントでの登録をお願いいたします。</p>	<b>5月3日(金)4日(土)6日(月)</b>
	<b>ENJOY休館日 29(水)30(木)31(金) 毎週火曜日</b>
	<b>5月の届出締切日</b> 5月13日(月)まで退会届、休会届を受付いたします。 ※ 15日以降の退会届は受付できません ※ 不明な点がありましたら、フロントまで。 ※ <b>5月27日(月)が6月分会費引落日です。</b>